GENTE in cucina

sommario

13

16

32

38

50

PROSCIUTTO CRUDO

INSALATE DI RISO

OMELETTE E FRITTATE

TONNO

FICHI

FINE ESTATE A TUTTO SAPORE

Idee gustose con il prosciutto crudo, stuzzicanti insalate di riso, omelette farcite di gusto, ricche frittate, ricette con il tonno fresco e sottolio. Dulcis in fundo... tutta la bontà dei fichi.

PROSCIUTTO CRUDO

La bontà che mette tutti d'accordo

Zucchine ai gamberi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 zucchine * 16 gamberi * 4 fette di prosciutto crudo * 1 mozzarella * 1 cipolla * 6 pomodori secchi * 300 ml di passata di pomodoro * 1 ciuffo di basilico * Aceto balsamico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgusciate i gamberi (conservate teste e gusci), privateli del filo nero e sciacquateli. Fate appassire la cipolla, spellata e tritata, in una casseruola con un filo d'olio. Unite teste e gusci, ben lavati, e fate tostare. Versate la passata e fate sobbollire 15 minuti. Eliminate teste e gusci, passate la salsa al colino, salatela e pepatela. Intanto, riducete a filetti la mozzarella e fatela asciugare su carta da cucina. Lavate e tagliate a metà per il lungo le zucchine. Disponetele in una teglia, condite con olio, sale, pepe e infornate 20 minuti a 160°. Distribuite sulle zucchine il prosciutto diviso a striscioline, i pomodori secchi tagliati a filetti, i gamberi, la mozzarella e qualche goccia di aceto balsamico. Rimettete in forno 10 minuti a 180°. Servite le zucchine nei piatti, sulla salsa, pepate e guarnite con foglioline di basilico.

Panzanella di friselle

Preparazione 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 friselle * 4 fette di prosciutto crudo * 4 pomodori * 1 cetriolo * 1 cipolla rossa * 1 ciuffo di basilico * Aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate la cipolla, tagliatela a fettine sottili, trasferitele in una ciotola, coprite a filo di aceto e fate riposare 15-20 minuti. Adagiate nel frattempo le friselle in una larga pirofila, spruzzatele d'acqua, inzuppandole leggermente, e lasciatele riposare. Lavate il cetriolo, tagliatelo a metà per lungo, privatelo dei semi centrali e riducetelo a dadini. Sciacquate i pomodori, divideteli a metà, privateli di semi e acqua e tagliate la polpa a dadini. Strizzate le friselle e sbriciolatele in modo grossolano in una insalatiera. Unite le fettine di cipolla sgocciolate, i dadini di pomodori e cetriolo, olio, sale, pepe e basilico spezzettato. Fate riposare un'ora in frigo. Dividete la panzanella nei piatti (a piacere, aiutandovi con un anello di metallo), completate con un giro d'olio e guarnite con le fette di prosciutto, arrotolate a fiore.

PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 4 fette spesse di prosciutto crudo * 100 ml di panna acida * 1 cucchiaino di paprica dolce * 1 rametto di rosmarino * Burro * Sale e pepe

Tagliate a striscioline le fette di prosciutto. Mescolate le uova con la panna acida, sale, pepe e versate il composto in 4 cocottine da forno imburrate. Aggiungete le striscioline di prosciutto e cospargete ogni cocotte con un pizzico di paprica. Guarnite con ciuffetti di rosmarino e disponete le cocotte in una teglia. Versate sul fondo della teglia 2-3 dita di acqua calda, infornate a 180° e cuocete i flan 15-20 minuti a bagnomaria, finché il composto è rassodato. Sfornate e servite.

Flan in cocotte

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Quiche con patate e porri

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 100 g di prosciutto crudo * 1 porro * 2 patate * 150 ml di panna fresca * 4 uova * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 30 g di pinoli * 4 pomodori secchi * 1 ciuffo di basilico * Burro * Sale e pepe

Rivestite con la brisée uno stampo da crostata con la base amovibile, imburrato. Bucherellate il fondo, coprite con carta da forno e legumi secchi e infornate 10 minuti a 180°. Sfornate, eliminate legumi e carta e fate intiepidire. Intanto, sbucciate le patate, tagliatele a dadini, lessatele 10 minuti in acqua salata e scolatele. Mondate e affettate i porri, compresa la parte verde. Fateli appassire 10 minuti in una padella con una noce di burro, sale e pepe. Sbattete in una ciotola le uova con la panna e il parmigiano, regolate se occorre di sale e pepate. Tenete da parte una fetta di prosciutto, tagliate il resto a striscioline e sistematele sulla brisée insieme a patate e porri. Versate il composto di uova, guarnite con i pomodori secchi a pezzetti, i pinoli, il basilico a filetti e rimettete 30 minuti in forno a 180°. Sfornate, fate intiepidire, guarnite con il prosciutto tenuto da parte e servite.

PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 pomodori * 4 fette di prosciutto crudo * 80 g di tonno sott'olio * 2 cucchiai di olive nere snocciolate * 1 ciuffo di basilico * 1 cucchiaio di maionese * 2 cucchiai di aceto balsamico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodori, tagliate le calotte e scavateli con un cucchiaino o uno scavino, per eliminare i semi. Salate internamente i pomodori e metteteli capovolti su un piatto, coperto di carta da cucina. Lasciateli sgocciolare 10 minuti, in modo che perdano l'acqua di vegetazione. Sminuzzate il tonno e mescolatelo con la maionese e metà delle olive, tritate. Tamponate l'interno dei pomodori con carta da cucina e farciteli con il tonno. Guarnite con le fette di prosciutto arrotolate, le olive rimaste e foglioline di basilico. Condite con un filo d'olio e qualche goccia di aceto balsamico. Chiudete i pomodori con le calotte e serviteli subito.

Pomodori ripieni al tonno

Preparazione
20 minuti

Baccalà bardato e purè di sedano

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tranci di baccalà dissalato * 4 fette di prosciutto crudo * 1 sedano rapa * 4 cespi di indivia belga * 1 spicchio d'aglio * ½ bicchiere di brodo vegetale * 1 cucchiaio di succo di limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Latte * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate e tagliate il sedano rapa a dadini. Lessateli 20 minuti in acqua salata, passateli al passaverdure e mescolate la purea ottenuta, in una casseruola, con poco latte e una noce di burro. Regolate di sale, pepate e tenete in caldo. Nel frattempo, lavate i cespi di indivia, tagliateli a metà per lungo e rosolateli in una padella con una noce di burro, l'aglio spellato e tritato, sale e pepe. Irrorate con il succo di limone e metà del brodo e fate sobbollire a fuoco dolce 10 minuti. Private di pelle e lische i tranci di baccalà, avvolgeteli nelle fette di prosciutto e fateli dorare in un'altra padella, con un filo d'olio. Sfumate con il brodo rimasto e cuocete a fiamma dolce 10 minuti. Pepate e servite il baccalà nei piatti con il purè di sedano rapa riscaldato, l'indivia brasata e il prezzemolo tritato.

PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fettine di fesa di vitello * 4 fette di prosciutto crudo * 2 cucchiai di pesto * 200 g di pomodorini ciliegia * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodorini e conditeli in una ciotola con olio, sale e pepe. Mettete le fette di fesa tra 2 fogli di pellicola e battetele con un batticarne, per allargarle e assottigliarle. Stendete le fette di prosciutto su un tagliere, copritele con quelle di vitello, pepate la carne, spalmatela con un velo di pesto e arrotolate. Rosolate gli involtini un minuto per lato in una padella con un filo d'olio. Trasferiteli in una pirofila insieme ai ciliegini e al pesto rimasto. Irrorate d'olio e infornate 15 minuti a 200°. Guarnite con il basilico e servite.

Involtini al pesto e ciliegini

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Pappardelle con julienne

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di pappardelle fresche * 4 fette di prosciutto crudo * ½ peperone rosso * 8 punte di asparagi * 2 zucchine * 2 carote * 80 g di cimette di broccoli * 1 cipolla * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate le carote, lavate le zucchine, mondate il peperone e tagliateli tutti a filetti sottili (julienne). Sciacquate gli asparagi e affettateli per il lungo a lamelle sottili. Lavate i broccoli, scottateli 3 minuti in abbondante acqua salata bollente e scolateli con un mestolo forato (conservate l'acqua). Tagliate a julienne il prosciutto e rosolatelo qualche minuto in una padella, finché è croccante. Levatelo, unite in padella una noce di burro e fatevi appassire la cipolla, spellata e affettata. Aggiungete il resto delle verdure, salate, pepate e cuocete a fiamma vivace per qualche minuto. Bagnate con un filo di acqua dei broccoli, mettete il coperchio, abbassate la fiamma e cuocete 10 minuti. Lessate nel frattempo le pappardelle nell'acqua dei broccoli, riportata a bollore. Scolatele al dente e ripassatele nella padella con le verdure. Unite la julienne di prosciutto e un filo d'olio, fate insaporire qualche istante e servite.

PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tranci di rana pescatrice puliti e spellati * 4 fette di prosciutto crudo * 250 g di pomodorini ciliegia * 2 cucchiai di patè di pomodori secchi * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e conditeli in una ciotola con olio, sale e pepe. Spennellate i tranci di pescatrice con il paté di pomodori secchi e avvolgeteli nelle fette di prosciutto, fermandole con qualche giro di spago. Disponete i tranci in 4 pirofiline individuali e pepateli. Unite i ciliegini, irrorate d'olio e infornate 15-20 minuti a 200°. Sfornate, guarnite con il basilico e servite.

Fagottini di pescatrice

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Cheesecake rustica

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di cracker o biscotti salati * 4 fette di prosciutto crudo * 500 g di formaggio fresco spalmabile * 3 uova * 60 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 mazzetto di erba cipollina * 60 g di burro * Sale e pepe

Tritate finemente i cracker o i biscotti nel mixer e mescolateli con il burro fuso. Distribuiteli sul fondo di uno stampo a cerniera, compattando e livellando con il dorso di un cucchiaio. In una ciotola, mescolate il formaggio con le uova sbattute, il parmigiano, l'erba cipollina tagliuzzata e 2 fette di prosciutto tritate. Regolate se occorre di sale, pepate e versate il composto sulla base del cheese cake. Infornate circa 40 minuti a 180°. Negli ultimi 5 minuti, stendete sulla superficie le fette di prosciutto rimaste. Al termine, sfornate e fate raffreddare prima di servire.

INSALATE DI RISO

Un piatto unico pieno di sorprese

Alle pere e Roquefort

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Arborio * 150 g di formaggio Roquefort * 2 pere * ½ limone * 1 cucchiaio di aceto di mele * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe rosa in grani

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo, conditelo in un piatto ampio con un filo d'olio, allargatelo bene e lasciatelo raffreddare. Lavate le pere, privatele dei torsoli, tagliatele a dadini e spruzzatele con il succo del limone. Tagliate a pezzetti il Roquefort. In una ciotolina, emulsionate 3-4 cucchiai di olio con l'aceto, sale e una macinata di pepe rosa. Mescolate al riso il formaggio e le pere, irrorate con la salsina, rigirate delicatamente e servite l'insalata.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Vialone nano * 12 code di scampi * 1 mango * 1 lime * 1 cucchiaio di semi di sesamo * 3 cm di zenzero fresco * Olio di semi di sesamo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Incidete con le forbici il guscio degli scampi, dalla parte del ventre, sfilate il filetto nero, sciacquate le code e tuffatele 3 minuti in abbondante acqua salata, con lo zenzero pelato. Sgocciolatele con un mestolo forato e tenetele da parte. Lessate nella stessa acqua il riso. Scolatelo, conditelo in un piatto con un filo di olio d'oliva, allargatelo e fate raffreddare. Pelate il mango, privatelo del nocciolo e tagliate la polpa a dadini. Tostate per pochi istanti i semi di sesamo in una padella antiaderente. Emulsionate il succo del lime in una ciotolina con un filo di olio di sesamo e una presa di sale. Unite al riso scampi e dadini di mango, irrorate con la salsina e rigirate con delicatezza. Regolate se occorre di sale, spolverizzate con i semi di sesamo tostati e servite.

Con scampi e mango

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INSALATE DI RISO

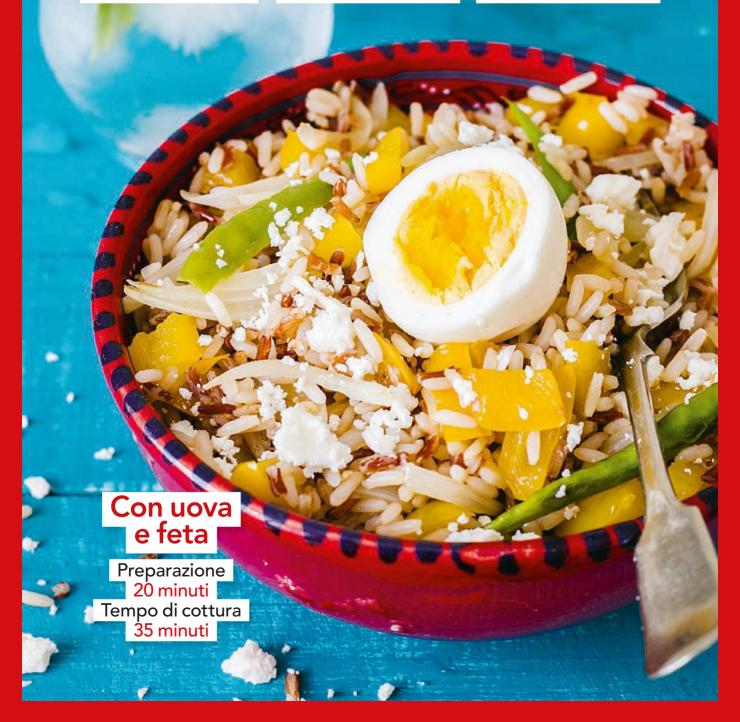
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Long&Wild * 4 uova * 100 g di feta * 1 peperone giallo * 80 g di fagiolini * ½ cipolla bianca * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Versate il riso in un colino e sciacquatelo sotto l'acqua corrente. Lessatelo in abbondante acqua salata, scolatelo, trasferitelo in un piatto ampio, conditelo con un filo d'olio e il succo del limone, allargatelo e lasciatelo raffreddare. Lavate i fagiolini e lessateli 10 minuti in acqua salata. Sgocciolateli con un mestolo forato e, nella stessa acqua, rassodate le uova 10 minuti. Scolatele, fermate la cottura sotto l'acqua corrente fredda e sgusciatele. Tagliate a pezzetti i fagiolini, affettate a spicchi sottili la cipolla spellata e riducete a tocchetti il peperone mondato. Aggiungete le verdure al riso, unite ancora un filo d'olio, regolate di sale e pepate.
Completate con la feta sbriciolata e guarnite con le uova, divise a metà.

Con uova e feta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Al salmone e fave

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Basmati * 300 g di filetto di salmone senza pelle * 150 g di fave sgranate * 2 pomodori * 1 cucchiaio di semi di finocchio * 1 ciuffo di prezzemolo tritato * 1 cucchiaino di senape * 1 cucchiaio di aceto bianco * 1 cucchiaio di succo di limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Versate il riso in un colino e sciacquatelo sotto l'acqua corrente. Trasferitelo in una casseruola con 500 ml d'acqua salata, coprite, portate a bollore, regolate la fiamma al minimo e cuocete 10 minuti. Spegnete e fate riposare 10 minuti coperto. Trasferitelo in un ampio piatto, conditelo con un filo d'olio, allargatelo bene e fatelo raffreddare. Private il salmone di eventuali lische e cuocetelo 10 minuti a vapore. Scottate le fave qualche istante in acqua bollente, scolatele e sbucciatele. Lavate e dividete a metà i pomodori, privateli di semi e acqua e riducete la polpa a dadini. Unite al riso il salmone spezzettato, le fave, i pomodori, i semi di finocchio e il prezzemolo tritato. In una ciotolina emulsionate 4-5 cucchiai di olio con la senape, l'aceto, il succo di limone, sale e pepe. Versate sul riso, rigirate delicatamente e servite.

Rossa ai fagiolini e cannella

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso rosso integrale * 400 g di fagiolini * 1 spicchio d'aglio * 2 cucchiai di olive nere snocciolate * 1 lime * ½ stecca di cannella * ½ cucchiaino di cannella in polvere * 1 cucchiaio di semi di sesamo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate il riso in acqua salata insieme alla stecca di cannella, scolatelo, conditelo in un ampio piatto con un filo d'olio, il succo del lime e la cannella in polvere, allargatelo bene e fate raffreddare. Lavate i fagiolini, lessateli 5-6 minuti in acqua salata, scolateli, tagliateli a tocchetti e ripassateli in una padella con un filo d'olio e l'aglio, spellato e schiacciato. Fateli intiepidire e uniteli al riso insieme alle olive tagliate a rondelle. Regolate se occorre di sale, cospargete con i semi di sesamo e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso parboiled * 250 g di tonno sott'olio * 150 g di pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio* 80 g di mais in scatola * 1 mazzetto di basilico * 20 g di pinoli * 20 g di parmigiano reggiano grattugiato * 20 g di pecorino grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale grosso

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo, trasferitelo in un piatto, conditelo con un giro d'olio, allargatelo e lasciatelo raffreddare. Frullate nel mixer le foglie del basilico con i pinoli, l'aglio spellato e tritato, il parmigiano, il pecorino, qualche granello di sale grosso e olio a filo, quanto ne occorre per ottenere un pesto omogeneo. Lavate e asciugate i pomodorini e tagliateli a metà. Uniteli al riso insieme al tonno spezzettato e al mais. Aggiungete il pesto e rigirate delicatamente. Guarnite a piacere con foglie di basilico fresco e servite.

Classica con pesto e tonno

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Ortolana con i carciofini

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Thai * 1 mazzetto di ravanelli * 150 g di pomodorini ciliegia * 2 cipollotti * 100 g di fave sgranate * 100 g di piselli sgranati * 6 carciofini sott'olio * 1 vasetto di cetriolini * 1 limone * 1 mazzetto di aneto * 30 g di parmigiano reggiano * Olio extravergine d'oliva * Sale

Scottate le fave pochi istanti in abbondante acqua salata, sgocciolatele con un mestolo forato e sbucciatele. Nella stessa acqua, lessate il riso unendo, negli ultimi 5 minuti, anche i piselli. Scolate riso e piselli, allargateli in un piatto, condite con un giro d'olio, il succo del limone e fate raffreddare. Mondate i cipollotti e i ravanelli e tagliateli a rondelle. Lavate i pomodorini e riduceteli a spicchietti. Dividete a spicchietti anche i carciofini e tagliate a metà per il lungo i cetriolini. Unite a riso e piselli tutti gli ingredienti preparati. Condite con un altro filo d'olio e regolate di sale. Grattugiate a filetti il parmigiano e aggiungetelo al riso. Completate con l'aneto, grossolanamente tritato, e servite l'insalata.

Alla marinara con conchiglie

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Arborio * 500 g di cuori di mare * 250 g di tonno sott'olio * 1 spicchio d'aglio * 8 cetriolini sott'aceto * 1 limone * ½ bicchiere di vino bianco * 1 mazzetto di aneto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete le conchiglie un'ora a bagno in acqua salata. Lessate il riso in acqua salata, scolatelo, stendetelo in un ampio piatto, conditelo con un filo d'olio, il succo del limone e fate raffreddare. Sgocciolate le conchiglie fatele aprire in una padella, coperta, con l'aglio schiacciato, una macinata di pepe, qualche rametto di aneto e il vino. Scolatele e sgusciatene metà. Tagliate i cetriolini a rondelle e uniteli al riso insieme al tonno spezzettato e a qualche ciuffo di aneto tritato. Aggiungete i cuori di mare e ancora un giro d'olio. Regolate se occorre di sale, rigirate delicatamente e servite l'insalata.

INSALATE DI RISO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Long&Wild * 300 g di petto di pollo * 120 g di taccole * 2 carote * 150 g di pomodorini colorati * 2 cipollotti sottili * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 ciuffo di prezzemolo * 3 cm di zenzero fresco * 1 limone * 1 l di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale

Spuntate leggermente i cipollotti. Mettete la parte verde tolta in una casseruola con il brodo e lo zenzero a rondelle, portate a bollore, immergete il pollo e cuocete per circa 20 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare il pollo nel brodo. Nel frattempo, raschiate la carote e tagliatele a bastoncini sottili. Mondate le taccole e lessatele 8-10 minuti in acqua salata. Scolatele con un mestolo forato, tuffate nell'acqua i filetti di carote, scottateli 2-3 minuti e scolateli. Tagliate a tocchetti il resto dei cipollotti. Riunite in una insalatiera le taccole, le carote, i cipollotti e i pomodorini, lavati e tagliati a metà. Condite con il succo del limone, olio, sale e fate riposare 30 minuti. Intanto, versate il riso in un colino, sciacquatelo sotto l'acqua corrente e lessatelo in acqua salata. Scolatelo, trasferitelo in un piatto ampio, conditelo con un filo d'olio, allargatelo e lasciatelo raffreddare. Scolate e sfilacciate il pollo. Unitelo il riso insieme alle verdure marinate. Regolate se occorre di sale e completate con l'erba cipollina tagliuzzata, il prezzemolo tritato e ancora un filo d'olio di sesamo. Mescolate e servite.

Catalana di pollo

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

Agrodolce ai mirtilli rossi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Basmati * 1 gambo di sedano * 40 g di insalatina * 1 cipollotto * 50 g di mirtilli rossi secchi * 30 g di pinoli * Aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Versate il riso in un colino e sciacquatelo sotto l'acqua corrente. Trasferitelo in una casseruola con 500 ml di acqua salata, coprite, portate a bollore, abbassate al minimo e cuocete 10 minuti. Spegnete e fate riposare 10 minuti coperto. Trasferite il riso in un ampio piatto, conditelo con un filo d'olio e uno di aceto e fate raffreddare. Mettete i mirtilli a bagno in acqua tiepida. Tostate in una padellina antiaderente i pinoli. Mondate cipollotto e sedano e affettateli. Uniteli al riso con l'insalata, lavata e spezzettata, i mirtilli, i pinoli e un filo d'olio. Regolate di sale, mescolate e servite.

INSALATE DI RISO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Thai * 200 g di provola dolce * 120 g di lamponi * 1 mela verde * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale

Versate il riso in un colino e sciacquatelo sotto l'acqua corrente. Trasferitelo in una casseruola con 500 ml di acqua salata, coprite, portate a bollore, abbassate al minimo e cuocete 10 minuti. Spegnete e fate riposare 10 minuti coperto. Trasferite il riso in un ampio piatto, conditelo con un filo d'olio, metà del succo del limone e fate raffreddare. Sciacquate i lamponi. Schiacciatene un paio in una ciotolina, diluite con un filo d'olio e unite un pizzico di sale, per ottenere una salsina. Lavate e pulite la mela, tagliatela a tocchetti e spruzzateli con il succo del limone rimasto. Riducete la provola a dadini. Unite al riso le mele, il formaggio e i lamponi interi rimasti. Irrorate con la salsina e servite.

Con lamponi e formaggio

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Al tacchino e ananas

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Basmati * 300 g di fesa di tacchino * 300 g di polpa di ananas * 4 pomodori perini * 150 g di piselli sgranati * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Versate il riso in un colino e sciacquatelo sotto l'acqua corrente. Trasferitelo in una pentola con 500 ml d'acqua salata, coprite, portate a bollore, abbassate il fuoco, cuocete 10 minuti, spegnete e fate riposare 10 minuti, coperto. Trasferite il riso in un ampio piatto, conditelo con un filo d'olio, allargatelo bene e fatelo raffreddare. Riducete la fesa di tacchino a dadini e rosolateli 8-10 minuti in una padella con un filo d'olio, sale e pepe, girandoli da tutti i lati. Spruzzateli con metà del succo del limone e fate raffreddare. Intanto, scottate i piselli 5 minuti in acqua salata e scolateli. Lavate i pomodori, tagliateli a metà, privateli di semi e acqua e tagliateli a dadini. Riducete a dadini anche l'ananas. Unite al riso gli ingredienti preparati, irrorate con il succo del limone rimasto e un filo d'olio, regolate di sale, completate con l'erba cipollina tagliuzzata e servite l'insalata.

OMELETTE E FRITTATE

Tanti modi di dire uova

Ai ciliegini e mozzarella

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 250 g di mozzarella * 300 g di pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * 120 ml di latte * 1 ciuffo di basilico * Zucchero * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Affettate la mozzarella e fate asciugare le fette stese su carta da cucina. Lavate i pomodorini e tagliateli a spicchietti. Disponeteli in una teglia foderata di carta da forno, distribuite l'aglio spellato e tritato, un pizzico di sale e poco zucchero. Irrorate d'olio e infornate a 160° per circa 30 minuti. In una ciotola, sbattete leggermente le uova con il latte, sale e pepe. Fate fondere una piccola noce di burro in una padellina, versate un quarto del composto di uova e, appena i bordi iniziano a rapprendersi, guarnite con parte di mozzarella e pomodorini e qualche foglia di basilico. Ripiegate l'omelette, cuocete finché la mozzarella inizia a sciogliersi, fatela scivolare su un piatto e tenete in caldo nel forno spento finché preparate le altre omelette, con gli ingredienti rimasti.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
8 uova * 1 kg di patate * 1 cipolla * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate e fatele lessare con la buccia 20-25 minuti. Scolatele, pelatele, lasciatele raffreddare e tagliatele a rondelle sottili. Spellate e affettate la cipolla. Fatela appassire 5 minuti in una padella ampia, con un filo d'olio, badando che non prenda colore. Salate e pepate, spegnete e fate intiepidire. Sbattete le uova in una ciotola e unite la cipolla, le patate a rondelle e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepate. Scaldate un filo d'olio nella padella e versate il composto di uova e patate, distribuendolo in modo uniforme. Mettete il coperchio e cuocete la frittata per una decina di minuti a fiamma moderata. Giratela, con l'aiuto del coperchio o di un piatto, e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Servite la frittata, a piacere, calda o a temperatura ambiente.

Di patate alla spagnola

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
8 uova * 1 patata * 2 zucchine * 100 g di pomodorini ciliegia * 1 cipolla rossa * 1 cucchiaio di prezzemolo * 80 g di parmigiano reggiano * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate e affettate la cipolla. Lavate e riducete a rondelle la zucchina. Pelate la patata, tagliatela a dadini e fateli rosolare in una padella con un filo d'olio. Quando sono dorati, unite la cipolla e le rondelle di zucchina e cuocete altri 10 minuti. Aggiungete i pomodorini, sciacquati e tagliati a metà, salate, pepate e fate insaporire. Intanto, grattugiate il parmigiano a filetti. In una ciotola, sbattete le uova con il prezzemolo e 60 g di parmigiano. Versate il composto sulle verdure nella padella, mettete il coperchio e cuocete per circa 10 minuti a fiamma moderata. Girate la frittata, aiutandovi con il coperchio o con un piatto, e terminate la cottura in altri 10 minuti. Servite la frittata cosparsa con il parmigiano rimasto.

Ortolana al parmigiano

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

In tagliatelle ai datterini

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
8 uova * 400 g di pomodori datterini * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * 2 cucchiai di latte * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, sbattete le uova con il latte e 50 g di parmigiano, regolate di sale e pepate. Scaldate una padella antiaderente con una piccola noce di burro, versatevi uno strato sottile di composto e cuocete la frittatina un paio di minuti per lato. Fatela scivolare su un piatto e proseguite fino a esaurire il composto. Lasciate raffreddare. Nel frattempo, lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Fate dorare in una padella ampia l'aglio, spellato e affettato, con un filo d'olio. Unite i pomodorini, sale, pepe e fate saltare per una decina di minuti. Nel frattempo, arrotolate le frittatine, una a una, e tagliatele a striscioline larghe circa un cm, per ottenere le tagliatelle. Ripassatele nella padella con i pomodorini, il parmigiano rimasto, il basilico a filetti e ancora un filo d'olio. Servite subito.

Dolci soufflé

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 4 fette di ananas sciroppato * 80 g di lamponi * 70 g di zucchero * 100 ml di panna fresca * ½ cucchiaino di estratto di vaniglia * Burro

Sgusciate 3 uova e separate albumi e tuorli. Sbattete questi ultimi in una ciotola, con le uova intere, la panna e la vaniglia. Montate gli albumi con 50 g di zucchero e uniteli al composto. Lavate i lamponi. In una padella, sciogliete una nocciolina di burro, disponete una fetta di ananas e versate un quarto del composto di uova. Appena l'omelette inizia a rapprendersi, distribuite parte dei lamponi, cospargete con un po' dello zucchero rimasto, ripiegate l'omelette in modo che l'ananas si trovi verso l'alto e cuocete ancora pochi istanti. Fate scivolare l'omelette su un piatto e tenetela in caldo (per esempio in forno a 80º) mentre preparate le altre.

Al forno con gli spinaci

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
8 uova * 400 g di spinaci * 8 pomodorini ciliegia * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 cucchiaio di amido di mais * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate gli spinaci e fateli appassire in una padella con un filo d'olio, sale e pepe. Versateli in un colino e lasciateli sgocciolare bene. Lavate e tagliate a metà i pomodorini. In una ciotola, sbattete le uova con il parmigiano e l'amido di mais setacciato. Unite gli spinaci tagliuzzati, regolate di sale e pepate. Foderate di carta da forno una teglia rettangolare, versate il composto, unite i ciliegini con la parte tagliata verso l'alto e infornate 20-25 minuti a 180º. Servite la frittata, a piacere, calda o a temperatura ambiente.

Rollè al prosciutto

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
8 uova * 120 g di prosciutto cotto * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di prezzemolo * Curry * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate l'aglio e tritatelo finemente insieme al prezzemolo. Sbattete le uova in una ciotola, aggiungete il trito aromatico e spolverizzate con un pizzico di curry, uno di sale e una macinata di pepe. Scaldate un filo d'olio in una padella ampia, versatevi un terzo del composto e cuocete la frittata sottile così ottenuta 3-4 minuti per parte. Fatela scivolare su un piatto e preparate allo stesso modo altre 2 frittate sottili. Copritele con le fette di prosciutto, arrotolatele ben strette, avvolgetele in pellicola e fatele riposare in frigorifero 30 minuti prima di scartarle e servirle, tagliate a trancetti.

Farcita al salmone

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
6 uova * 500 g di filetti di salmone senza pelle * 1 kg di patate * 300 ml di panna acida * 1 mazzetto di erba cipollina * Burro * Sale e pepe

Lessate le patate con la buccia, in acqua salata, per 25-30 minuti, scolatele, pelatele, fatele raffreddare e tagliatele a rondelle sottili. Eliminate eventuali lische al salmone e tagliatelo a pezzetti.
In una ciotola, sbattete le uova con la panna acida, sale e pepe. Imburrate uno stampo rotondo a cerniera. Fate sul fondo uno strato con un terzo delle patate, distribuitevi metà del salmone a pezzetti, cospargete con un po' di erba cipollina tagliuzzata e versate un terzo del composto di uova.
Proseguite con altri strati di patate, salmone ed erba cipollina tagliuzzata, versate metà del composto di uova rimasto e terminate con il resto delle patate e delle uova. Infornate per circa un'ora a 160º.
Sfornate, sformate e servite la frittata farcita tiepida o a temperatura ambiente, guarnita a piacere con erba cipollina fresca.

Al caprino ed erbe aromatiche

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 300 g di caprino * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di prezzemolo * 1 mazzetto di erba cipollina * Burro * Sale e pepe

Tritate finemente l'aglio spellato e le erbe. Sbattete le uova in una ciotola con il trito, sale e pepe. Sciogliete una nocciolina di burro in una padella . Versate un quarto del composto di uova e cuocete per alcuni minuti, finché il fondo inizia a rapprendersi. Distribuite un quarto del caprino a ciuffetti e, con una spatola, ripiegate l'omelette a metà. Proseguite la cottura per un paio di minuti, fate scivolare l'omelette su un piatto e tenetela in caldo (per esempio, in forno a 80°) mentre preparate le altre. Servite con un contorno a piacere.

Con baccalà e peperoncino

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 250 g di baccalà dissalato * 1 cipolla * 1 peperoncino fresco * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Privare il baccalà di pelle e lische. Mondate e tagliate a filetti il peperoncino. Sbucciate la cipolla e tritatela. Fatela appassire in una padella con un filo d'olio. Aggiungete il baccalà e il peperoncino e cuocete 5 minuti, mescolando spesso. Togliete il mix di baccalà dalla padella e tenetelo da parte. Sbattete in una ciotola le uova con il prezzemolo tritato e poco sale. Versatene un quarto nella padella, scaldata con poco olio. Distribuite sulla superficie un quarto del mix di baccalà e cuocete, senza mai girare, finché le uova sono rapprese. Fate scivolare l'omelette su un piatto, pepatela e tenetela in caldo (per esempio, in forno a 80°), mentre preparate le altre.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
8 uova * 150 ml di panna fresca * 2 porri * 2 patate * 100 g di piselli sgranati * 80 g di formaggio di capra semistagionato * Burro * Sale e pepe

Sbucciate e tagliate a dadini le patate. Lessatele 10 minuti in acqua bollente salata, unendo i piselli a metà tempo. Scolate e fate intiepidire. Intanto, mondate i porri e tagliateli a rondelle. Fateli appassire in una padella con una noce di burro, sale e pepe. In una ciotola, sbattete le uova con la panna e unite patate e piselli e i porri tiepidi. Regolate di sale, pepate e versate il composto in uno stampo, foderato di carta da forno. Cospargete la superficie con il formaggio a pezzetti e infornate 35 minuti a 180°.

Ai porri, piselli e caprino

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

Vegetariana al tofu

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 100 g di tofu * 2 zucchine * 1 cucchiaio di prezzemolo tritato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate il tofu a dadini. Lavate le zucchine e riducete anch'esse a dadini. Fatele dorare in una padella, che vada sulla fiamma e in forno, con un filo d'olio per 10 minuti, mescolando spesso. Aggiungete i cubetti di tofu sale, pepe e fate insaporire qualche istante. Tenete da parte. Sbattete le uova in una ciotola con sale e pepe. Scaldate poco altro olio nella padella e versate il composto di uova. Distribuite tofu e zucchine e infornate circa 20 minuti a 180°, finché le uova sono rapprese. Guarnite con il prezzemolo e servite.

TONNO
Tutto il profumo del Mare Nostrum

Tataki in crosta di sesamo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 filetto di tonno da circa 400 g, trattato per il consumo a crudo * 80 g di insalatina * 1 cipollotto * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino piccante fresco * 1 cm di zenzero fresco * 2 cucchiai di salsa di soia * 1 cucchiaio di vino bianco dolce * 50 g di semi di sesamo bianchi e neri * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mescolate in una pirofila l'aglio sbucciato e tritato, lo zenzero pelato e grattugiato, la soia e il vino. Unite il tonno e rigiratelo: poiché l'interno resterà crudo, il tonno deve essere stato abbattuto, ovvero tenuto in freezer 96 ore e scongelato in frigorifero. Sigillate con pellicola e fate marinare 30 minuti. Allargate i semi di sesamo in un piatto.

Scolate il tonno dalla marinata e rotolatelo sui semi, rivestendolo in modo uniforme. Rosolatelo a fuoco vivo in una padella, con un filo d'olio caldo, circa un minuto su ogni lato. Servitelo affettato, a temperatura ambiente, con il peperoncino e il cipollotto, mondati e tagliati a rondelle, e l'insalatina condita con olio e sale.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tonno sott'olio * 500 g di patate * 50 ml di latte * 1 uovo * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 mazzetto di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate, lessatele 25-30 minuti in acqua salata, scolatele, pelatele e passatele al passaverdure raccogliendo la purea in una casseruola. Incorporate una noce di burro e versatevi il latte a filo, mescolando. Unite un cucchiaio di prezzemolo tritato, regolate di sale e pepate. Lasciate intiepidire e incorporate l'uovo sbattuto e il parmigiano. Sminuzzate il tonno. Rivestite 4 cocottine individuali con carta da forno e imburratela. Dividetevi la purea e il tonno, compattate bene, pepate e infornate 15 minuti a 210°. Sformate i tortini, irrorateli con un filo d'olio, cospargeteli di prezzemolo tritato e servite subito.

Sformatini gratinati

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

TONNO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di tonno sott'olio * 2 patate * 3 uova * 150 ml di panna fresca * 2 cucchiai di latte * 1 cucchiaio di senape * 50 g di grana padano grattugiato * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate le patate, tagliatele a dadini, scottatele 10 minuti in acqua bollente salata e scolatele. Lavate il limone e grattugiate la scorza. In una ciotola, sbattete le uova con la panna, il latte e la senape. Incorporate il tonno sminuzzato, il grana, la scorza, il prezzemolo tritato, una macinata di pepe e un filo d'olio. Distribuite le patate in una pirofila imburrata, versate il composto di uova e tonno e infornate 30 minuti a 180°. Servite il clafoutis, caldo o tiepido, con un contorno a piacere.

Clafoutis di patate

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Mini calzoni sfogliati

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 200 g di tonno sott'olio * 1 porro * 2 uova * 50 g di olive nere snocciolate * 2 cucchiai di patè di olive nere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate il porro, tagliatelo rondelle sottili e fatele appassire in una padella con un filo d'olio, sale, pepe e pochissima acqua, badando che non prendano colore ma alla fine risultino asciutte. Sminuzzate il tonno in una ciotola e mescolatelo con le olive tagliuzzate e un uovo sbattuto. Srotolate la pasta, allargatela leggermente con un mattarello e ricavate 8 dischi di 6-7 cm di diametro. Dividetevi il ripieno al tonno, spennellate i bordi con un velo dell'uovo rimasto, sbattuto, ripiegate a mezzaluna e sigillate bene. Trasferite i piccoli calzoni su una placca rivestita di carta da forno. Spennellateli con il paté di olive e il resto dell'uovo sbattuto. Infornate per circa 20 minuti a 200° e servite.

Tagliata ai capperi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di tonno spesse circa 2 cm * 2 cucchiai di capperi sotto sale * 8 frutti del cappero sotto sale * 80 g di rucola * ½ arancia * 1 cucchiaio di succo di arancia * 2 cucchiai di aceto balsamico * 1 mazzetto di menta * Olio extravergine d'oliva *Sale e pepe

Sciacquate capperi e frutti sotto l'acqua corrente e metteteli 15-20 minuti ammollo in acqua tiepida, per dissalarli. Lavate l'arancia, ricavate la scorza a filetti e mescolateli in una ciotola con una spruzzata del suo succo, un filo d'olio, l'aceto balsamico, sale e pepe. Unite capperi e frutti, scolati, e fate insaporire 10 minuti. Spennellate le fette di tonno con parte di questo condimento, salatele leggermente, pepatele e scottatele in una padella ben calda, a fuoco vivo, un minuto per lato. Tenendole con una pinza, scottatele qualche istante anche sui bordi. Toglietele dalla padella e fatele riposare 5 minuti. Intanto, sciacquate la rucola e sfogliate la menta. Tagliate le fette di tonno leggermente in diagonale e servite le fettine ottenute nei piatti con la rucola e la menta irrorando con il resto del condimento ai capperi.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tranci di tonno da circa 200 g l'uno * 2 peperoni verdi * 4 pomodori * 1 cipolla * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodori, immergeteli pochi secondi in acqua bollente, scolateli, pelateli, tagliateli a metà, privateli dei semi e riducete la polpa a pezzetti. Mondate i peperoni e tagliateli a listarelle. Sbucciate la cipolla e affettatela a spicchi sottili. Fatela appassire in una padella con un filo d'olio, a fuoco dolce. Unite peperoni e pomodori, le foglioline del timo, sale, pepe e cuocete 10-15 minuti, mescolando ogni tanto. Nel frattempo, spennellate d'olio i tranci di tonno e rosolateli in una padella ben calda, un paio di minuti per lato. Salateli, pepateli e ripassateli 2-3 minuti nella padella con il sugo di peperoni. Servite i tranci nei piatti individuali con la salsa, una macinata di pepe e rametti di timo fresco a piacere.

Tranci in salsa di peperoni

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

TONNO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tranci di tonno spessi 2-3 cm * 2 pomodori * ½ peperone verde * ½ peperone giallo * 1 cipolla * 4 spicchi d'aglio * 1 mazzetto di alloro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i peperoni e tagliateli a dadini. Lavate i pomodori, divideteli a metà, privateli di semi e acqua e riducete a pezzetti la polpa. Spellate la cipolla, tritatela, fatela appassire in un tegame con un filo d'olio e aggiungete i peperoni, i pomodori, gli spicchi d'aglio interi, sale, pepe. Cuocete 15 minuti, mescolando ogni tanto. Nel frattempo, ungete d'olio i tranci di tonno, salateli e pepateli. Avvolgeteli nelle foglie di alloro, disposte lungo i bordi, e fermate con un giro di spago. Dividete l'intingolo di peperoni su 4 fogli di carta da forno, disponete al centro i tranci di tonno, guarnite con gli spicchi d'aglio, irrorate d'olio e chiudete i cartocci, senza stringerli troppo. Allineateli su una placca e infornate circa 15 minuti a 180°.

Cartocci all'alloro

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Pirofila ai broccoli e frutta secca

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di filetti di tonno * 300 g di cimette di broccoli * 1 cipolla * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * 100 g di semola di grano duro * 100 g di frutta secca mista sgusciata (nocciole, noci, mandorle) * 80 g di burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le cimette di broccoli, sbollentatele 5 minuti in acqua bollente salata e scolatele. Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela appassire in un tegame con un filo d'olio. Unite i broccoli, il tonno, sale, pepe e cuocete 5 minuti, dividendo il tonno a grosse scaglie. In una ciotola, amalgamate il burro morbido a pezzetti con la semola e il parmigiano, ottenendo un insieme di grosse briciole. Tritate la frutta secca in modo grossolano. Mettete broccoli e tonno in una pirofila unta d'olio, distribuite le briciole al parmigiano, cospargete con la frutta secca e infornate 30 minuti a 180°.

Polpettone con ceci e olive

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di tonno sott'olio * 300 g di ceci lessati * 50 g di pancarrè * 100 g di olive nere snocciolate * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * 80 g di rucola * 80 g di grana padano grattugiato * 3 uova * 1 limone * Pangrattato * Latte * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Eliminate la crosta al pancarrè, bagnatelo in una ciotola con poco latte e sbriciolatelo. Unite il tonno sminuzzato, il grana e le uova sbattute. Lavate il limone e grattugiate sul composto la scorza. Tenete da parte una cucchiaiata di olive e ceci, unite il resto nella ciotola e amalgamate fino a ottenere un impasto compatto, unendo se serve poco pangrattato. Trasferite l'impasto su un foglio di carta da forno, formate il polpettone e chiudetelo nella carta a caramella. Avvolgetelo in alluminio, mettetelo in una pentola, coprite abbondantemente d'acqua, portate a bollore e cuocete 25 minuti. Scolate e fate raffreddare. Scartate il polpettone e servitelo con la rucola, lavata e condita con olio e sale, le olive e i ceci tenuti da parte e i capperi.

Minestra tiepida di cannellini

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di filetti di tonno sott'olio * 250 g di fagioli cannellini lessati * 2 cipollotti rossi * 1 gambo di sedano * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo tritato * 800 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i cipollotti e affettateli a rondelle, compresa la parte verde più tenera. Pulite e tritate il sedano. Fate appassire cipollotti e sedano in una casseruola con l'aglio, spellato e tritato, e un filo d'olio. Unite i cannellini, poco prezzemolo tritato e lasciate insaporire. Versate il brodo, regolate di sale, pepate e portate a bollore. Abbassate la fiamma e cuocete per circa 10 minuti. Aggiungete i filetti di tonno e mescolate delicatamente per un paio di minuti, dividendo i filetti a grosse scaglie. Togliete dal fuoco, fate intiepidire e servite la minestra con un giro d'olio e poco altro prezzemolo tritato.

TONNO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di filetti di tonno bianco (alalunga) sott'olio * 4 olive nere snocciolate * ½ cucchiaino di paprica * ½ cucchiaino di zenzero in polvere * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * 1 cucchiaino di pepe rosa in grani * Pepe nero

Pestate i grani di pepe rosa nel mortaio. Mescolateli in una pirofila con un filo d'olio, il succo del limone, la paprica, lo zenzero e una macinata di pepe nero. Tritate finemente le olive e unitele alla marinata.

Disponete nella pirofila di filetti di tonno e rigirateli delicatamente nel condimento, cercando di non spezzarli. Coprite con pellicola e fate marinare in frigo 2-3 ore (o tutta una notte) prima di servire.

Filetti marinati alle spezie

Preparazione
15 minuti

Trancetti con senape e pepe

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di tonno fresco spesse circa 2 cm * 4 patate * 200 g di taccole * 8 pomodori datterini * 1 scalogno * 200 ml di panna fresca * 1 cucchiaio di senape * 1 cucchiaio di pepe verde in salamoia * 2 lime * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate e lessatele in acqua salata per 25-30 minuti. Mondate le taccole e cuocetele a vapore 10 minuti. Scolate le patate, tagliatele a spicchi e tenetele in caldo insieme alle taccole. Fate appassire in una padella lo scalogno, spellato e tritato, con i grani di pepe verde scolati. Unite la panna e la senape, salate e fate ridurre a fuoco dolce. Nel frattempo, spennellate d'olio le fette di tonno, salatele, pepatele e cuocetele su una bistecchiera ben calda, un minuto per lato. Tenendole con una pinza, scottatele qualche istante anche sui lati. Toglietele dal fuoco e lasciatele intiepidire. Lavate e tagliate a spicchi i datterini e i lime. Affettate il tonno a trancetti regolari e servitelo nei piatti con le patate e le taccole. Irrorate con la salsa al pepe e guarnite con i datterini, gli spicchi di lime e l'erba cipollina tagliuzzata.

FICHI

Dolcezza di fine estate

Crostoni al crudo e miele

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fichi verdi * 4 fette di prosciutto crudo * 4 cucchiaini di miele * 4 fette di pane casereccio * 1 mazzetto di rosmarino * Burro

Sciacquate i fichi e tagliateli ognuno in 4 spicchi, senza però separarli alla base. Avvolgeteli nelle fette di prosciutto e disponeteli in una teglia, foderata di carta da forno. Irrorateli con il miele, mettete all'interno un ciuffetto di rosmarino e infornate 10-15 minuti a 200°. Nel frattempo, imburrate le fette di pane. Trasferitele nel forno negli ultimi 5 minuti di cottura dei fichi. Sfornate, componete i crostini, guarnite con rosmarino fresco e servite.

Filettino di maiale al timo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 filetto di maiale da circa 700 g * 6 fichi neri * 1 cespo di radicchio rosso * 1 mazzetto di timo * 1 bicchiere di vino bianco dolce * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate il filetto di maiale in una padella, con un filo d'olio e 4-5 rametti di timo, girandolo su tutti i lati. Sfumate con il vino e fate evaporare l'alcol. Salate e pepate, trasferite il filetto in una teglia con il suo sughetto, qualche altro rametto di timo, ancora un filo d'olio e infornate 15-20 minuti a 180°. Intanto, lavate i fichi e tagliateli a spicchi. Sfogliate il radicchio e sciacquate le foglie. Componete 4 spiedini alternando fichi e radicchio e conditeli con olio, sale e pepe. Metteteli nella teglia, spennellateli con il fondo di cottura della carne e cuocete ancora 10 minuti. Servite il filetto affettato con gli spiedini, il fondo di cottura filtrato e ciuffetti timo fresco.

Spicchi dorati in pastella

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fichi * 200 g di farina autolievitante * 2 tuorli * 50 g di zucchero semolato * 1 bicchiere di latte * 40 g di burro * 1 limone * Zucchero a velo * Olio di semi di arachidi * Sale

Setacciate la farina in una terrina, unite lo zucchero semolato e mescolate. Versate a filo il latte, il burro fuso e unite i tuorli sbattuti e un pizzico di sale, stemperando con una frusta a mano. Lavate il limone, grattugiate la scorza sulla pastella e amalgamate. Coprite con pellicola e fate riposare in frigo 30 minuti. Lavate i fichi e tagliateli a spicchi. Immergeteli pochi per volta nella pastella e friggeteli in abbondante olio ben caldo, finché sono dorati. Scolateli man mano su carta da cucina, cospargeteli di zucchero a velo e servite.

Petali al vino rosso

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 fichi neri * 500 ml di vino rosso * 1 bicchierino di Porto * 120 g di zucchero di canna * 3 cucchiaini di miele * 1 stecca di cannella * 1 baccello di vaniglia * 3 chiodi di garofano

Lavate i fichi e praticate una piccola incisione a croce sulla sommità di ognuno. In un pentolino, versate il vino e il Porto. Unite lo zucchero di canna, il miele, la cannella e i chiodi di garofano. Tagliate a metà per il lungo il baccello di vaniglia, raschiate i semini interni con la punta del coltello e uniteli al vino, insieme al baccello. Portate a bollore, abbassate la fiamma, immergete i fichi e lasciate sobbollire 10 minuti a fuoco dolcissimo. Sgocciolate i fichi dal liquido di cottura (tenetelo da parte) e lasciateli raffreddare. Fate ridurre il liquido sul fuoco di circa della metà, finché risulta denso e sciropposo. Eliminate i chiodi di garofano, la cannella e il baccello di vaniglia. Tagliate i fichi a spicchi, disponeteli in una pirofila, irrorateli con lo sciroppo ancora caldo, coprite con pellicola, fate nuovamente raffreddare e passate in frigo almeno 2 ore. Servite i fichi a temperatura ambiente, guarniti a piacere e accompagnati con panna montata o gelato alla vaniglia.

Faraona ripiena

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 faraona * 12 fichi verdi * 200 g di salsiccia * 1 mazzetto di basilico * Brodo di pollo * Burro * Sale e pepe

Sciacquate i fichi e tagliatene 4 a dadini. In una ciotola, amalgamate la salsiccia, spellata e sbriciolata, con i dadini di fichi, qualche foglia di basilico tritata e una macinata di pepe. Farcite la faraona con il composto, spalmatela esternamente di burro morbido, salatela, pepatela e sistematela in una teglia. Infornate circa 45 minuti a 200°, bagnando di tanto in tanto con poco brodo. Quando mancano 15 minuti al termine, aggiungete nella teglia i fichi interi rimasti. Sfornate e servite la faraona e i fichi, decorando con basilico fresco.

Coppe di yogurt e frutti di bosco

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di yogurt greco * 4 fichi verdi * 2 prugne nere * 350 g di frutti di bosco * 100 ml di panna fresca * 1 cucchiaio di zucchero a velo * 3 cucchiai di miele * 1 cucchiaino di essenza di vaniglia * 50 g di granella di pistacchi * 2 cucchiai di succo di arancia

Lavate i frutti di bosco e metteteli in un pentolino con il succo di arancia e il miele. Cuocete 10 minuti a fuoco dolce, schiacciando i frutti con la forchetta, fino a ottenere una composta densa. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Lavate i fichi e le prugne e tagliateli a spicchi. Lavorate lo yogurt con la vaniglia. Montate la panna con lo zucchero a velo e incorporatela allo yogurt. Distribuite la composta di frutti di bosco nelle ciotoline individuali, versate la crema di yogurt e guarnite con gli spicchi di fichi e prugne e la granella di pistacchi.

Petto d'anatra con le mele

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 petti d'anatra * 8 fichi verdi * 2 mele Golden * 1 scalogno * 2 cucchiai di miele * 1 limone * Aceto balsamico * Burro * Sale e pepe

Praticate con un coltello 3-4 incisioni parallele sulla pelle dei petti d'anatra. Lavate il limone, ricavate la scorza a filetti e spremete il succo. Sciogliete il miele con poche gocce di succo, spennellatelo sui petti d'anatra dalla parte della polpa, salate, pepate e fate marinare 10 minuti. Lavate e tagliate a spicchi mele e fichi. Disponete i petti d'anatra in una padella antiaderente ben calda, con la pelle verso il basso, e cuocete 5 minuti a fuoco vivo. Girateli e rosolate la polpa 2 minuti, poi abbassate la fiamma e terminate la cottura in 7-8 minuti. Togliete i petti, teneteli in caldo coperti con alluminio, eliminate il grasso nella padella, unite una noce di burro e saltate mele e fichi. Irrorate con l'aceto balsamico, unite i filetti di scorza e servite la frutta con i petti d'anatra, scartati e affettati.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 fichi * 150 g di farina, più quella per la lavorazione * 75 g di burro * 75 g di zucchero * 1 uovo * 4 cucchiai di confettura di fichi * Semi di finocchio * Sale

In una ciotola, lavorate la farina con lo zucchero, il burro a dadini e un pizzico di sale, per ottenere un composto di briciole. Unite l'uovo, amalgamate, avvolgete l'impasto in pellicola e fate riposare in frigo un'ora. Stendete la pasta sul piano infarinato a circa 5 mm di spessore, ricavate 4 dischi di 10-12 cm e disponeteli su una placca, foderata di carta da forno. Spalmateli con la confettura e coprite con i fichi, lavati e tagliati a rondelle spesse, e un pizzico di semi di finocchio. Infornate 15 minuti a 180°.

Tortine sablé con confettura

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fogli di pasta fillo * 4 fichi * 2 cucchiai di mandorle a lamelle * 4 cucchiai di miele * Zucchero a velo * Burro

Fate sciogliere in un pentolino una grossa noce di burro. Sovrapponete i fogli di fillo, spennellandoli ognuno di burro fuso, poi dividete il rettangolo ottenuto in 4 quadrati e inseriteli in altrettanti stampini, ben imburrati. Lavate i fichi e tagliateli ognuno in 4 spicchi, senza però separarli sul fondo. Allargateli e inseriteli negli stampini. Distribuite all'interno le mandorle e il miele. Infornate circa 15 minuti a 180º. Sfornate, fate intiepidire qualche minuto, sformate e servite i cartocci spolverizzati di zucchero a velo.

Cartocci di pasta fillo

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

Torta soffice

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 fichi neri * 170 g di farina autolievitante * 170 g di burro, più quello per lo stampo * 3 uova * 170 g di zucchero semolato * 2 cucchiai di latte * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * Zucchero a velo * Farina per lo stampo

Lavate i fichi e tagliateli a spicchi. In una ciotola, montate il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere una consistenza cremosa. Unite un uovo alla volta e la farina setacciata, stemperate con il latte e aggiungete la vaniglia. Versate l'impasto in uno stampo a cerniera, imburrato e infarinato. Distribuite i fichi a spicchi, premendoli leggermente nell'impasto. Infornate circa 45 minuti a 180°. Sfornate, lasciate riposare la torta 10 minuti nello stampo, sformatela e fatela raffreddare su una griglia. Spolverizzate di zucchero a velo prima di servire.

FICHI

Plumcake alle noci

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
8 fichi * 70 g di gherigli di noci * 220 g di farina, più quella per lo stampo * 3 uova * 40 ml di olio di semi di girasole * 100 g di zucchero * 1 cucchiaio di miele * 100 ml di latte * ½ bustina di lievito in polvere * 3 baccelli di cardamomo * Burro * Sale

Sciacquate i fichi e tagliateli a pezzetti. Tritate le noci grossolanamente. Aprite i baccelli di cardamomo, recuperate i semi e macinateli con mortaio e pestello. In una ciotola, sbattete le uova con lo zucchero e il miele fino a ottenere un composto spumoso. Unite il latte e l'olio alternandoli con la farina, setacciata con il lievito. Aggiungete il cardamomo, una presa di sale e mescolate. Unite all'impasto noci e fichi e amalgamate. Versate il composto in uno stampo da plumcake, imburrato e infarinato. Infornate 45 minuti a 180°. Fate raffreddare prima di sformare il plumcake.

Quiche al Camembert

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 4 fichi * 200 g di Camembert * 4 uova * 150 g di yogurt greco * 60 g di gherigli di noci * 1 mazzetto di timo * 1 mazzetto di rosmarino * * Burro * Sale e pepe

Lavate i fichi e tagliateli a rondelle. Riducete a fettine sottili il Camembert. Stendete la sfoglia in stampo da crostata imburrato e bucherellate il fondo. In una ciotola, mescolate le uova con lo yogurt, un cucchiaio di timo e rosmarino tritati, sale e pepe. Versate questo composto sulla sfoglia, stendevi le fettine di formaggio, le rondelle di fichi, le noci tritate grossolanamente e infornate 35-40 minuti a 180°. Fate intiepidire prima di servire, guarnendo con erbe fresche a piacere.